

# JA, ALLES DA!

## DIE KRAFT VON WERTSCHÄTZUNG UND ZUFRIEDENHEIT



Ein Gefühl von *es-ist-zu-wenig* kann uns durch den ganzen Tag treiben und sogar in der Nacht beunruhigen und uns den Schlaf rauben. Oft wissen wir gar nicht genau, wovon wir zu wenig haben, jedenfalls treibt es uns innerlich ständig an, mit einer Gedankenflut, mit endlosen „To-do-Listen“ und kraftraubenden Aktivitäten. Wenn uns das im Griff hat, richtet sich unser Blick suchend wo-anders hin, auf eine Zukunft, in der wir unser Glück erhoffen und auf die wir zustreben und auf die viele – oft bis zur Erschöpfung – hinarbeiten. Selten findet man aber auf diese Weise sein Glück. Vielmehr verlieren wir etwas: den Kontakt zu uns selber, zu unseren wirklichen Bedürfnissen, zu unserer Regenerationsfähigkeit, zu unserem „gesunden Gespür“ und zu unserer Umwelt. Wir koppeln ab, nehmen alles immer oberflächlicher wahr, und lassen uns zunehmend das entgehen, wonach wir eigentlich suchen: einmal in-Frieden und zufrieden zu sein, erfüllt sein, weil wir die Fülle erleben, die ständig da ist. Wenn wir das erkennen und uns entscheiden, ein paar Gänge runter zu schalten und uns mit uns und mit unserer Welt niederzulassen und wieder mehr wahrzunehmen, wie wir sind und wie sie ist, beginnen wir das zu erschließen, was uns tatsächlich ein Gefühl von Zufriedensein und Wertschätzung bringen kann: die Schatzkammer des *JETZT*, den „Ort“, wo ALLES DA ist, was wir brauchen. Die friedvolle Umgebung der *Lichtung* wird uns (wieder) helfen, diesen „Ort“ zu finden.

**Wann?** Do 3.5., 19:30 - So. 6.5.2018, 12:00  
**Wo?** Seminarhaus *Die Lichtung*, A - 3532 Rastenberg 2

Tel. +43/(0)2826/312 Fax +43/(0)2826  
seminar@die-lichtung.at / www.die-lichtung.at

**Für?** Anfänger und Fortgeschrittene.

**Ziele?** Einführung oder Vertiefung von Achtsamkeitsmeditation und Unterstützung eigener weitergehender Praxis im Alltagsleben nach den Achtsamkeitstagen.

**Wie?** Durch die Anwendung von Übungen im achtsamen Sitzen, Stehen, Gehen, und Liegen (Atemmeditation und Kontemplation im Sitzen, Achtsamkeits-yoga, Gehmeditation, Bodyscan, Kreativem Schreiben, und achtsamen Austausch in Paaren und im Plenum. Einen ganzen Tag werden wir wieder in Stille verbringen und am letzten Abend werden wir wieder ein *Fest der Sinne* feiern.

**Kosten:** 195.- / Frühbucher (bis 21.3.2018): 170.- (incl. 20% Ust.; exclusive Unterkunft und Verpflegung, die direkt im Seminarzentrum zu buchen sind!)

**Leitung:** Dr. Hans Kaufmann, seit 1985 als Psychotherapeut, Supervisor und Trainer in freier Praxis, kontinuierliche Achtsamkeits-Meditationspraxis seit 1983.

**Anmeldung/Seminar:** unter [info@gewahrsein.at](mailto:info@gewahrsein.at), der Platz ist gesichert durch Einzahlung des Seminarbeitrags auf das Konto von Dr. Hans Kaufmann, bei der **ERSTEBANK, IBAN: AT83 2011 1000 0760 4246**

Stornobedingungen wie beim Seminarhaus Die Lichtung.



Da der Seminarleiter bei Ausfällen Zahlungen an das Seminarhaus leisten muss, orientieren sich die **Stornierungsbedingungen** an denen des Seminarhauses „Die Lichtung“: ab 6 Wochen vor Beginn des Seminars werden 25%, ab 4 Wochen vor Beginn des Seminars werden 50% und ab 2 Wochen vor Beginn des Seminars werden 100% des Seminarbeitrags einbehalten.